

Buchrezension: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde (EMF)



Heute stelle ich euch ein weiteres neues Buch meiner Sammlung vor, das mich sofort begeisterte, als ich das Cover sah: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde. Schon die farbenfrohe Gestaltung passt zum Land und die schwarzen Seiten mit den vielen bunten Bildern sind ein echter Hingucker. Mit Südafrika verbindet mich persönlich sehr viel, da ich bereits zwei Mal in Kapstadt war. Nach dem Abi machte ich dort 4 Wochen Praktikum in einem Waisenhaus und besuchte einige Jahre später meine lieben Gasteltern erneut. Kapstadt und die umgebende Region sind einfach wunderschön und ich finde, diese Stadt ist perfekt als Einstieg in den Kontinent, denn sie ist eine Mischung aus Europa und Afrika, die nicht sofort einen heftigen Kulturschock auslöst.



In der Umgebung gibt es eine Weinregion, fantastische Strände, großartige Natur und über Kapstadt thront der Tafelberg, in den ich mich sofort verliebt habe. Wenn die Wolken über die Kante ziehen und sich dann auflösen, finde ich das einfach magisch. Inhaltlich bietet das Buch einen vielfältigen Eindruck in die südafrikanische Küche, die aufgrund vieler Einflüsse durch Einwanderer ebenso vielfältig ist.

	<b>INHALT</b>	
	DER GESCHMACK SÜDAFRIKAS	8
	DIE GESCHICHTE DER SÜDAFRIKANISCHEN KÜCHE	10
	DAS SÜDAFRIKANISCHE WÖRTERBUCH	12
	<b>APPETITANREGER</b>	
	LECKERE HÄPPCHEN	17
	CHILI BITES – DHALTIJES	18
	PAPPERT – TOMATE & ZIEGENKÄSE	20
	FISCHFRIKADELLEN MIT CHILI-MAYO-DIP	22
	SAMOSAS – GRUNDTEIG	24
	FLEISCH-FÜLLUNG	27
	GEMÜSE-FÜLLUNG	27
	GEMÜSEKRAPPEN – VEGETABLE FRITTERS	28
	FLEISCHBÄLLCHEN MIT PFIRSICH-CHUTNEY	30
	MIELIES BHAJJI – MAISSNACK	32
	PEPPER-STEAK-PIES – BLATTERTEIGTASCHEN	34
	SALAT-WRAPS MIT GARNELNEN & FRITTIERTER AVOCADO	36
	<b>»LECKER« &amp; TRADITIONELL</b>	
	FISCH, FLEISCH UND MEHR	41
	BILTONG – SÜDAFRIKANISCHES TROCKENFLEISCH	42
	BILTONG-SUPPE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE	44
	KÜRBISSUPPE MIT SPECK	46
	SAMP & BEANS – MAISGRIESS MIT BOHNEN	48
	KAROO-LAMM – LANGSAM GESCHMORT	50
	MIESMUSCHELN MIT LAUCH & SPECK	52
	PERI-PERI-GARNELNEN-SPIESSE	54
	PIES MIT HÄHNCHEN & CHAMPIGNONS	56
	<b>DIE GROSSE BRAAI-TRADITION</b>	<b>61</b>
	BRAAI	
	BOEREWORS – BAUERNWURST	62
	BOEREWORS-ROLL MIT TOMATEN-CHUTNEY	64
	SPRINGBOCK MIT ROOIBOS & SALAT	66
	GEMSBÖCK-FILET IN ROTWEINSAUCE	68
	MASALA-STEAK-GATSBY – BELEGTES BROT MIT POMMES & STEAK	70
	KNOFFELBROOD – KNOBLAUCHBROT	72
	STOKBROOD – STOCKBROT	74
	ROOSTERKOEK – GEGRILLTES BROT	76
	ROOSTERKOEK-BURGER MIT BLAUSCHIMMEL-CREME	78
	SOSATIES – RIND & APRIKOSE	80
	SOSATIES MIT RIESENGARNELNEN & FISCH	82
	BRAAIED SNOEK – GEGRILLTE MAKRELE	84
	POTJIEKOS – Eintopf	86
	MIELIES – MAISKOLBEN	88
	<b>DIE FEURIGE DURBAN-KÜCHE</b>	
	GEHEIMNISSE DES CURRYS	93
	DURBAN-MASALA-GEWÜRZMISCHUNG	94
	DURBAN-LAMM-CURRY – WELTBERÜHMT	96
	BIRYANI	98
	HÜHNCHEN-BIRYANI – TRADITIONELLER GENUSS	100
	DURBAN BUNNY CHOW	102
	BUNNY CHOW MIT BOHNEN & KARTOFFELN	104
	BUNNY CHOW MIT FLEISCH	106
	DURBAN-ROTI – DÜNNES FLADENBROT	108

## Inhalt

Die Autorin Ivana geht in 9 Kapiteln auf verschiedene Spezialitäten wie zum Beispiel die „Braai-Tradition“ ein. Von „Appetitanregern“ über „feurige Durban-Küche“ bis zu typischen „Desserts & Gebäcken“ ist alles dabei. Am Anfang gibt sie einen kleinen Einblick in die Geschichte der südafrikanischen Küche und stellt ein kleines Wörterbuch mit den wichtigsten Begriffen zur Verfügung.

							
		<h3>SÜDAFRIKANISCHE BEILAGEN</h3> <p>»EK EET NIE BLARE NIE!« 135</p> <p>BOEREBOONTJIES – BALJERNBOHNEN 136</p> <p>CHAKALAKA – WÜRZIGER SALAT 138</p> <p>GEELRYS – GELBER GEWÜRZREIS 140</p> <p>KÜRBISTORTE ZUM GRILLFEST 142</p> <p>MELONEN-SALAT MIT LIMETTE 144</p> <p>SOETPATATS MIT ORANGE &amp; INGWER 146</p> <p>PAP-POMMES MIT CURRY-MAYO 148</p> <p>SOSATIES MIT WASSERMELONE &amp; GEGRILTEM HALLOUMI 150</p>		<h3>DESSERTS &amp; GEBÄCK</h3> <p><b>KLEINE LECKEREIEN</b> 179</p> <p>BOEBER – MILCHPUDDING 180</p> <p>ASYN-PUDDING MIT POCHIERTEN APRIKOSEN 182</p> <p>MALVA-PUDDING – GETRÄNKTER RUHRKUCHEN 184</p> <p>KOEKSISTERS – FRITTIERTE ZÖPFE 186</p> <p>MILKTART – MILCHKUCHEN 188</p> <p>PAMPOENKOEKIES – KÜRBIS-KÜCHLEIN 190</p> <p>ROOIBOS-SORBET MIT INGWER 192</p> <p>AMARULA®-KÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN 194</p> <p>YSTERVARKIES – LAMINGTONS 196</p> <p>VETKOEK MIT ZIMT &amp; KONFITÜRE 198</p> <p>BANANA BREAD – TRADITIONELLES BANANENBROT 200</p> <p>BUTTERMILCH-RUSKS – KNUSPRIGE KEKSE 202</p> <p>HERTZÖGGIES – TÖRTCHEN MIT KOKOSNUSS-MERINGUE 204</p> <p>HOT CROSS BUNS – OSTER-BRÖTCHEN 206</p> <p>POTBROOD – TOPF-BROT 208</p>			
<h3>»CAPE MALAY«-SPEZIALITÄTEN</h3> <p><b>SCHMELZTIEGEL</b> 113</p> <p>CURRY-BOHNEN VOM BO-KAAP 114</p> <p>BOBOTIE 116</p> <p>TRADITIONELLES BOBOTIE – DER KLASSIKER 118</p> <p>BOBOTIE MIT LINSEN 120</p> <p>CHICKEN CURRY CAPE MALAY 122</p> <p>CURRY MIT HÄHNCHEN &amp; GARNELEN 124</p> <p>CAPE-MALAY-ROTI – DUNNES FLADENBROT 126</p> <p>VEGGIE-SALOME – SÜDAFRIKANISCHER WRAP 128</p> <p>VETKOEK – FRITTIERTES BROT 130</p>		<h3>CHUTNEYS, SAUCEN, ATJARS &amp; SAMBALS</h3> <p><b>GESCHMACKSEXPLSIONEN</b> 155</p> <p>FERMENTIERTE BOHNEN MIT CURRY 156</p> <p>GEMÜSE-ATJAR-RELISH 158</p> <p>MANGO-ATJAR MIT CURRY 160</p> <p>KORIANDER-CHUTNEY MIT MINZE 164</p> <p>PFIRSICH-CHUTNEY MIT ROTWEINSSIG 165</p> <p>BLATJANG MIT PFIRSICH &amp; APRIKOSEN 166</p> <p>TOMATEN-CHUTNEY – PIKANT 168</p> <p>SAMBAL AUS MÖHRE &amp; CHILI 170</p> <p>SAMBAL MIT TOMATEN &amp; ZWIEBELN 172</p> <p>RELISH MIT TRAUBEN &amp; TOMATEN 174</p>		<h3>BABALAS &amp; ERFRISCHUNGEN</h3> <p><b>GETRÄNKEVIELFALT</b> 213</p> <p>AMARULA®-ROOIBOS-TEE – BERUHIGENDES ABENDGETRÄNK 214</p> <p>DON PEDRO – MILCHSHAKE FÜR ERWACHSENE 216</p> <p>GEMMERBIER – INGWER-BIER 218</p> <p>MILKTART-MARTINI MIT ZIMT 222</p> <p>ROOIBOS-PUNSCH MIT PFIRSICH 223</p> <p>ÜBER DIE AUTORIN 226</p> <p>DANKSAGUNG 227</p> <p>REGISTER 230</p>			

Jedes Kapitel wird mit ein paar Sätzen eingeleitet und auch zu den Rezepten gibt es Infos zu deren Herkunft oder wie das Gericht typischerweise genossen wird. Zwischen den Kapiteln machen wunderschöne Bilder Fernweh.



### **Kostprobe?**

Viele Köstlichkeiten durfte ich selbst schon kosten, andere kenne ich noch gar nicht. Zum Beispiel liebe ich den Hackfleischauflauf Bobotie, den ich bereits **selbst mal nachgekocht habe**. Im Buch gibt es auch eine vegetarische Version mit Linsen, die ich mal testen will. Absolut lecker sind auch „Koeksisters“, frittierte und in Sirup getauchte Hefezöpfe, oder der Klassiker schlechthin: „Milkart“, die südafrikanische Version des Käsekuchens aus Milch und mit viel Zimt.



Ich finde, die Einblicke ins Buch sprechen für sich und ich hoffe, dass euch nun auch die kulinarische Reiselust packt und ihr dieses Buch genauso schön findet wie ich!



Habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith  
Ivana Sanshia Ströde  
Südafrika – Das Kochbuch  
EMF Verlag  
Hardcover, 30,00 Euro  
ISBN 978-3-96093-688-6



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email